

Saludable y en casa para las

FIESTAS

VACÚNESE

Las vacunas contra la COVID-19 son seguras, eficaces y gratuitas y se recomiendan para adultos y niños a partir de los 6 meses. La vacunación sigue siendo la mejor manera de protegerse de las enfermedades. También protege a sus seres queridos, especialmente a los mayores y a los que pueden estar ya enfermos.



RECIBA EL REFUERZO



Los refuerzos de la vacuna contra la COVID-19 ya están disponibles para todas las personas mayores de 5 años. Encuentre una vacuna o un refuerzo cerca de usted en www.boston.gov/covid19-vaccine.



¡NO SE OLVIDE DE LA GRIPE!

Todas las personas a partir de los 6 meses deben vacunarse anualmente contra la gripe. La gripe sigue siendo una gran preocupación, especialmente para adultos mayores, niños pequeños, embarazadas y personas con problemas de salud. Y Sí, puede contraer COVID-19 y gripe al mismo tiempo. La buena noticia es que puede vacunarse contra la gripe y la COVID-19 al mismo tiempo, incluyendo un refuerzo.



HÁGASE LA PRUEBA

Hágase una prueba de COVID-19 antes y después de asistir a una reunión o viajar, especialmente si puede haber estado expuesto(a) o va a estar cerca de adultos mayores u otras personas con mayor riesgo de COVID-19 grave. Encuentre información sobre los centros de pruebas y el acceso a kits de prueba en casa en www.boston.gov/covid19-testing

BOSTON
PUBLIC
HEALTH
COMMISSION



www.boston.gov/bphc

Saludable y en casa para las

FIESTAS

REÚNASE DE FORMA INTELIGENTE

Considere los riesgos

Si usted o un ser querido es un adulto mayor o tiene una afección médica que aumenta el riesgo de padecer COVID-19 grave, considere la posibilidad de quedarse en casa y disfrutar de las fiestas de forma virtual, especialmente si no está totalmente vacunado(a).



Cuantos menos, mejor

Cuantas más personas se reúnan, mayor será el riesgo de COVID-19.

Aumente la ventilación

La COVID-19 se propaga más fácilmente en el interior porque hay menos circulación de aire. Esto ocurre especialmente en invierno, cuando las puertas y ventanas están cerradas. Si no puede celebrar al aire libre, intente aumentar la ventilación abriendo las ventanas o utilizando purificadores de aire.

Cada quien con su plato

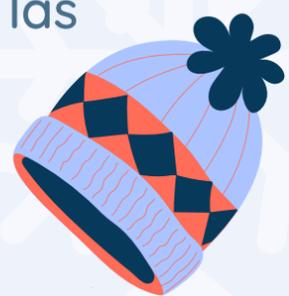
No comparta platos, vasos ni utensilios. Intente evitar las comidas colectivas, como los buffets o los potlucks. Enfermedades como el resfrío, la gripe e incluso la COVID-19 pueden propagarse también por las superficies.



SIGA LAS REGLAS BÁSICAS

Use una mascarilla

Cúbrase la boca y la nariz usando una mascarilla en el interior y utilizando un pañuelo de papel al toser o estornudar. Esto puede proteger del resfrío, la gripe y de la COVID-19 al limitar la propagación de las gotas respiratorias.



Lávese las manos

Lávese regularmente con jabón y agua corriente durante 20 segundos, especialmente después de ir al baño o antes de comer. Esto ayuda a prevenir la propagación de los gérmenes que pueden causar resfríos, gripes y COVID-19.